

**KONTRIBUSI ANTARA KECEPATAN LARI, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN
KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
MURID SD 221 TANAH KONGKONG
KABUPATEN BULUKUMBA**

SKRIPSI



ANDI AGUSTIAWAN

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2018**

ABSTRAK

Rusdiawan, 2017, Kontribusi Antara Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Lompat Jauh Murid Sd 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Apakah ada pengaruh antara kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros; (2) Apakah ada pengaruh antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros; (3) Apakah ada pengaruh antara kelentukan tolok terhadap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros; (4) Apakah ada pengaruh antara kecepatan lari, daya ledak tungkai dan kelentukan tolok secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros.

Populasinya adalah keseluruhan Murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros. Sampel yang digunakan adalah murid putra sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak dengan cara undian (*Simple Random Sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis regresi (r), dan analisis regresi ganda (R) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada pengaruh antara kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros, sebesar 72,3% ($P < 0,05$); (2) Ada ada pengaruh antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros, sebesar 72,62% ($P < 0,05$); (3) Ada pengaruh antara kelentukan tolok terhadap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros, sebesar 71% ($P < 0,05$); (4) Ada ada pengaruh antara kecepatan lari, daya ledak tungkai dan kelentukan tolok secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros, sebesar 71,3% ($P < 0,05$); dan nilai F_{hitung} (F) sebesar 21,567.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga. Pembangunan olahraga telah berhasil menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan masyarakat. Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

Cabang olahraga atletik sebagai induk cabang olahraga perlu lebih dikembangkan, agar dapat memotivasi anak didik senang berolahraga bahkan menuju kearah peningkatan prestasi sejak usia dini. Cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh termasuk salah satu nomor yang digemari anak didik tingkat sekolah dasar. Pada proses belajar mengajar bahan pelajaran tersebut menurut pengamatan kami hanya memperhatikan metode mengajarnya saja tanpa ada penekanan pada komponen-komponen penunjang utama yang berperan dalam jarak lompatan.

Atletik mengutamakan kebiasaan hidup sehat, sebagai upaya pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental sosial serta emosional yang selaras dan seimbang. Salah satu cabang olahraga yang dilakukan pada setiap sekolah adalah cabang atletik. Cabang olahraga atletik meliputi lari, lompat, lempar dan jalan. keberhasilan dalam cabang olahraga ini tidak terlepas dari pelaksanaan latihan yang rutin dan efektif. Latihan yang dilakukan oleh setiap atlet untuk semua cabang olahraga termasuk atletik akan memberikan dampak positif dalam pencapaian sebuah prestasi.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, nomor ini merupakan jenis lompatan yaitu pencapaian jarak terjauh menjadi tujuan utama dari nomor ini. Dengan demikian semua potensi dan aspek teknis penunjang diarahkan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Untuk mencapai hasil lompatan yang optimal. faktor mendasar yang harus dimiliki oleh pelompat adalah kemampuan kondisi fisik dan kemampuan penguasaan teknik. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kemampuan pelompat ketika melakukan awalan dan tolakan. Awalan yang cepat dan tolakan yang kuat dipengaruhi oleh kecepatan dan power tungkai si pelompat, sedangkan keserasian gerakan awalan dan tolakan yang baik sangat tergantung pada penguasaan tekniknya. Unsur-unsur yang mencapai pengaruh terhadap hasil lompatan diantaranya adalah kecepatan horizontal dan tolakan vertikal.

Dalam pelaksanaan lompat jauh terdiri dari empat bagian yaitu awalan sebagai langkah awal yang dilakukan dengan berlari ke papan (tumpuan). Tumpuan merupakan tempat untuk mengkoordinasikan kecepatan dan ritme langkah, dan yang termasuk dalam hal ini adalah daya ledak tungkai dan keseimbangan badan serta seseorang perlu menjadi fokus perhatian, kemudian dilanjutkan sikap badan di udara untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal dengan mendarat secara sempurna. Pelaksanaan ke empat teknik dalam lompat jauh ini merupakan satu kesatuan yang tak boleh dipisahkan, sebab untuk menghasilkan lompatan yang jauh sangat dipengaruhi oleh kecepatan awalan, daya ledak pada saat akan bertumpu pada papan tumpuan sampai terjadi ledakan otot yang cepat dan kuat pada saat melompat, serta kemampuan menjaga keseimbangan badan dan saat melayang di udara dan mendarat.

Berdasarkan pengamatan langsung pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba ada beberapa kendala yang menyebabkan tidak optimalnya hasil lompatan yang harus dicapai oleh seorang pelompat jauh, antara lain adalah: ritme langkah yang kurang

tepat, pada saat bertumpu (*take of*) kurang kekuatan serta mendarat kurang sempurna. Kalau dilihat dari pengamatan, hal ini sangat dipengaruhi oleh kurangnya kemampuan fisik dari murid itu sendiri. Adapun kondisi fisik yang dimaksud adalah kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan.

Kondisi fisik yang dibutuhkan dalam lompat jauh adalah kecepatan, Kecepatan merupakan kemampuan otot untuk melakukan gerakan cepat dalam waktu yang relatif singkat. Pada saat lari cepat, kecepatan sangat diperlukan oleh faktor kekuatan otot, elastisitas otot, Kecepatan lari sangat dibutuhkan pada tahap awalan dalam lompat jauh sehingga menghasilkan hasil yang maksimal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada kontribusi antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.
2. Apakah ada kontribusi antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.
3. Apakah ada kontribusi antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.
4. Apakah ada kontribusi antara kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh.
2. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh.
3. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh.
4. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan yang menjadi landasan dalam melakukan penelitian. Dengan demikian, maka bagian ini akan membahas tentang konsep yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan dan hasil penelitian terdahulu yang relevan.

1. Kecepatan lari

Kecepatan lari adalah kemampuan seseorang dalam berlari dengan kecepatan yang semaksimal mungkin atau dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk menempuh suatu jarak. Kecepatan lari yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecepatan lari 30 meter, berarti kemampuan seseorang berlari dengan secepat mungkin dalam menempuh jarak sejauh 30 meter.

Kecepatan adalah suatu kualitas bersyarat yang memungkinkan seseorang bereaksi dengan cepat. Jika memungkinkan seseorang bereaksi dengan cepat dirangsang untuk melakukan gerakan secepat mungkin atau kemauan untuk berjalan, bergerak dengan sangat

cepat, seperti semua kemampuan biomotorik. Kecepatan dapat dirinci menjadi beberapa tipe. Dapat berarti seluruh badan bergerak dan dapat pula berarti kecepatan lari maksimal seperti dalam sprint.

Batasan mengenai kecepatan oleh Muchamad Sajoto (1995:9) mengatakan bahwa :

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesenambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Seperti dalam lari, pukulan dalam tinju, balap sepeda dan panahan.

Sedangkan menurut Harsono (1988:24) mengemukakan sebagai berikut :

Menurut J. Nossek (1982:61) kecepatan atau speed dapat dibedakan menjadi tiga jenis yaitu : 1) kecepatan reaksi (*reaction speed*), 2) kecepatan bergerak (*speed of movements*), 3) kecepatan sprint (*sprinting speed*).

Kecepatan reaksi (*Reaction Speed*) adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat dan tepat berupa penglihatan, suara melalui pendengaran. Dengan kata lain kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bereaksi secepat mungkin setelah mendapat stimulus.

Kecepatan bergerak (*Speed Of Movements*) yaitu kemampuan mengubah arah dalam gerakan yang utuh yang ditentukan oleh suatu gerakan yang meledak, kekuatan otot, kelincahan dan keseimbangan atau kemampuan kecepatan kontraksi dari otot atau sekelompok otot secara maksimal dalam suatu gerakan yang terputus seperti melompat, menendang, memukul, melempar dan lain-lain.

Kecepatan sprint (*Spinting Speed*) yaitu kemampuan untuk bergerak kedepan dengan kekuatan maksimal dan kecepatan tinggi, yang ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian dimana frekuensi gerakan dan jarak langkah adalah sangat menentukan.

Batasan tersebut diatas ada dua hal yang menjadi perhatian utama dalam melakukan aktivitas gerak cepat yaitu antara tempat dan waktu. Dimana seseorang akan lebih cepat bergerak dan berpindah dari tempat yang satu ketempat yang lain.

Dengan demikian kecepatan dalam hal ini kecepatan lari sangat dibutuhkan dalam lompat jauh terutama pada saat melakukan awalan, karena dengan kecepatan lari awalan yang tinggi ditambah dengan tolakan yang kuat sangat efektif mendukung jauhnya lompatan yang dilakukan.

Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari permasalahan yang disusun berdasarkan kerangka berpikir. Adapun hipotesis dalam penelitian ini, adalah :

1. Ada kontribusi antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.
2. Ada kontribusi antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.
3. Ada kontribusi antara keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.
4. Ada kontribusi antara kecepatan lari, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lompat jauh pada murid SD 221 Tanah Kongkong Kabupaten Bulukumba.

Hipotesis statistik yang akan diuji:

$$1. H_0 : \rho_{x_1.y} = 0$$

$$H_1 : \rho_{x_1.y} \neq 0$$

$$2. H_0 : \rho_{x_2,y} = 0$$

$$H_1 : \rho_{x_2,y} \neq 0$$

$$3. H_0 : \rho_{x_3,y} = 0$$

$$H_1 : \rho_{x_3,y} \neq 0$$

$$4. H_0 : R_{x_{1,2,3},y} = 0$$

$$H_1 : R_{x_{1,2,3},y} \neq 0$$

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada dasarnya metodologi adalah alat yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian sehingga arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran sesuai dengan apa yang ditemukan dalam penelitian sehingga betul-betul sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Sejalan dengan hal tersebut, Winarno Surahman (1982) menjelaskan bahwa “Metode merupakan cara yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk serangkaian hipotesis dengan mempergunakan teknik serta alat bantu”. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif.

A. Variabel dan Desain Penelitian

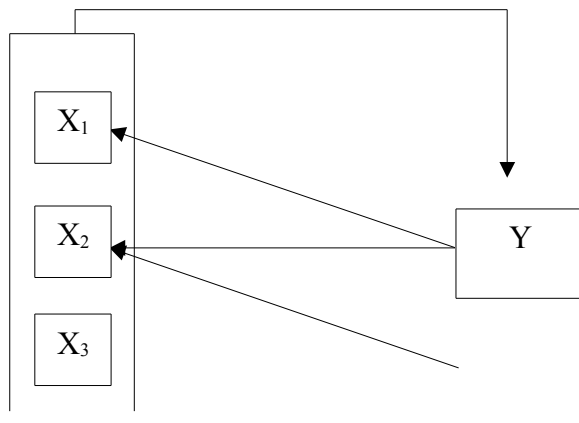
Menurut Suharsini Arikunto (1992), mengatakan bahwa : “variabel merupakan obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Sedangkan menurut Nana Sudjana (1988) bahwa “variabel secara sederhana dapat diartikan ciri dari individu, obyek, gejala dan peristiwa yang dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif”. Adapun variabel penelitian yang ingin diteliti dalam penelitian ini terdiri atas :

1. Variabel Penelitian

- a) Variabel bebas
 - Kecepatan lari
 - Daya ledak tungkai
 - Keseimbangan
- b) Variabel terikat adalah kemampuan lompat jauh.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Secara sederhana rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Model desain penelitian

Sumber: Sugiyono (2000)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran yang terdiri atas: kecepatan lari, daya ledak tungkai, kelentukan togok dan kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

1. Deskripsi Data

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data kecepatan lari, daya ledak tungkai, kelenturan togok dan kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros, baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Harga-harga yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu harga rata-rata, simpangan baku dan median.

Rangkuman hasil perhitungan statistik deskripsi tersebut dikemukakan sebagai berikut:

Tabel 4.1. Rangkuman hasil penelitian

Statistik	Variabel			
	Kecepatan Lari (X1)	Daya ledak Tungkai (X2)	Kelenturan Togok (X3)	Kemampuan Lompat Jauh (Y)
Sampel (n)	30	30	30	30

Rata-Rata	6,5723	146,2333	14,2400	217,3333
Median	6,5050	145,0000	14,4000	215,0000
Simpangan Baku (s)	,49826	14,88735	1,36271	21,78474
Varians	,248	221,633	1,857	474,575
Rentang	1,85	60,00	5,10	81,00
Minimum	5,58	118,00	11,10	175,00
Maximum	7,43	178,00	16,20	256,00

Dari table 4.1 di atas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variable sebagai berikut:

a. Variabel Kemampuan lompat jauh (Y)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kemampuan lompat jauh(Y), diperoleh nilai minimum 175cmdan nilai maksimum 256cm, dengan rentang 81cm. Nilai rata-rata sebesar 217cm, memiliki median sebesar 215cm, dengan simpangan baku 21,78cm, dan varians sebesar 474,57cm.

b. Variabel Kecepatan lari (X1)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kecepatan lari(X₁), diperoleh nilai minimum 5,58 detik dan nilai maksimum 7,43detik dengan rentang 1,85 detik. Nilai rata-rata sebesar 6,57 detik, memiliki median sebesar 6,50detik dengan simpangan baku 0,49detik, dan varians sebesar 0,24detik.

c. Variabel Daya ledak tungkai (X2)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel daya ledak tungkai(X₂), diperoleh nilai minimum 118 cmdan nilai maksimum178cm dengan rentang 60cm. Nilai rata-rata sebesar 146cm, memiliki median sebesar 145cm dengan simpangan baku 14,88cm, dan varians sebesar 221,63cm.

d. Variabel kelentukan togok (X3)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kelentukan togok(X₃), diperoleh nilai minimum 11,10cmdan nilai maksimum 16,20cm dengan rentang 5,10cm. Nilai rata-rata sebesar 14,24cmmemiliki median sebesar 14,40cm dengan simpangan baku 1,36cm, dan varians sebesar 1,85cm.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan pengaruhkecepatan lari, daya ledak tungkai dan kelentukan togok secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauhmurid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros.

1. PengaruhKecepatan lari terhadap Kemampuan lompat jauhmurid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros

Dari hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa kecepatan lari memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompat jauhmurid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilaikoefisien determinasi sebagai nilai kontribusi sebesar 72,30% yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 425,148 + -31,620X_1$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik kecepatan lari, semakin baik kemampuan lompat jauhmurid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros, sebaliknya semakin rendah kecepatan lari, maka kemampuan lompat jauhmurid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Marossemakin menurun.

Kecepatan lari merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki, termasuk dalam penampilan lari 60 meter. Kecepatan lari merupakan kemampuan seseorang dalam berlari dengan kecepatan yang semaksimal mungkin atau dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk menempuh suatu jarak. termasuk dalam kemampuan lompat

jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros. Apabila kecepatan lari diperhatikan pada setiap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros, maka secara fisiologi akan mendorong kemampuan lompat jauh lebih dari sebelumnya atau lebih dari orang yang ada disekelilingnya. Hasil ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kecepatan lari dalam kemampuan lompat jauh, maka harus memiliki indikator peningkatan kecepatan lari yang mendukung kemampuan lompat jauh. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya pengaruh kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh, menjadi rujukan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh di sekolah dasar.

2. Pengaruh Daya ledak tungkai terhadap Kemampuan lompat jauh Murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros

Dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa daya ledak tungkai memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebagai nilai kontribusi sebesar 72,60% yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 61,947 + 1,063X_2$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik daya ledak tungkai, semakin baik kemampuan lompat jauh, sebaliknya semakin rendah daya ledak tungkai, maka kemampuan lompat jauh semakin rendah.

Daya ledak tungkai merupakan hasil pengabungan dari kekuatan dan kecepatan yang bekerja secara bersamaan sehingga menghasilkan daya ledak, berdasarkan kecepatan otot tungkai untuk menghasilkan gerakan secara eksplosif, termasuk dalam kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros. Apabila daya ledak tungkai diperhatikan pada setiap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros, maka secara fisiologi akan mendorong kemampuan lompat jauh dari sebelumnya atau lebih dari orang yang ada disekelilingnya. Hasil ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh dalam kemampuan lompat jauh, maka harus memiliki indikator peningkatan daya ledak tungkai yang mendukung kemampuan lompat jauh. Apa yang telah dihasilkan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan adanya pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh, menjadi rujukan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh di sekolah dasar.

3. Pengaruh Kelentukan togok terhadap Kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga ditemukan bahwa kelenturan togok memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebagai nilai Kontribusi sebesar 71% yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 55,662 + 11,353X_3$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik kelenturan togok, semakin baik kemampuan lompat jauh, sebaliknya semakin rendah kelenturan togok, maka kemampuan lompat jauh semakin rendah.

Kelenturan togok adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi kecuali ruang gerak sendi kelenturan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen. Oleh karena itu kelenturan togok sangat penting dalam menentukan kemampuan lompat jauh seseorang. Kelenturan togok sangat erat pengaruhnya terhadap komponen fisik yang sangat dibutuhkan pada saat lompat jauh.

Jadi untuk memperbaiki kemampuan lompat jauh, maka kelenturan togok sebagai komponen pendukung yang harus diperhatikan, karena jika kelenturan togok tidak diperhatikan, maka dapat dipastikan tidak dapat membantu stabilitas tubuh dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh. Pengaruh kelenturan togok terhadap

kemampuan lompat jauh, sangat penting untuk memberikan hasil secara optimal melalui ruang gerak sendi yang luas dan mempunyai otot-otot yang elastis. Oleh karena itu, dengan pentingnya kelentukan togok, maka dapat dipahami bahwa kelentukan togok memiliki kontribusi dengan kemampuan lompat jauh.

4. Pengaruh Kecepatan lari, Daya ledak tungkai dan Kelentukan togok terhadap Kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros

Dari hasil pengujian hipotesis keempat yang menunjukkan adanya pengaruh secara simultan antara kecepatan lari, daya ledak tungkai dan kelentukan togok terhadap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi yang diinterpretasi sebagai nilai kontribusi sebesar 71,30% yang dijelaskan melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 223,838 + -19,230X_1 + 0,531X_2 + -2,970X_3$. Hasil ini semakin memperkuat hasil pengujian hipotesis pertama, kedua dan ketiga. Dengan demikian kecepatan lari, daya ledak tungkai dan kelenturan togok dapat menjadi prediktor yang baik bagi kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros. Artinya, jika kecepatan lari, daya ledak tungkai dan kelenturan togok berkategori baik, maka dapat dipastikan kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros akan lebih baik.

Selain faktor kecepatan lari, daya ledak tungkai dan kelenturan togok yang memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros, masih ada faktor lain yang mempengaruhinya. Hal ini terbukti dengan nilai koefisien determinasi kecepatan lari, daya ledak tungkai dan kelenturan togok secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros, sebesar 71,30%.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan penelitian sebagai tujuan akhir dari suatu penelitian, yang dikemukakan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran sebagai rekomendasi bagi penerapan dan pengembangan hasil penelitian.

A. KESIMPULAN

1. Ada pengaruh kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros.
2. Ada pengaruh daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros.
3. Ada pengaruh kelenturan togok terhadap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros
4. Ada pengaruh kecepatan lari, daya ledak tungkai dan kelenturan togok secara bersama-sama terhadap kemampuan lompat jauh murid SDN 103 Inpres Hasanuddin Kab. Maros.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, maka dapat diketegahkan saran-saran sebagai berikut.

1. Guru diharapkan dapat memperhatikan kecepatan lari, daya ledak tungkai dan kelentukan togok dalam menopang kemampuan lompat jauh.
2. Para pembina olahraga untuk memperhatikan kecepatan lari, daya ledak tungkai dan kelentukan togok untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.
3. Penelitian ini membahas tentang pengaruh kecepatan lari, daya ledak tungkai dan kelentukan togok terhadap kemampuan lompat jauh. Untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar membahas, memperluas atau menambah variabel penelitian guna pengembangan penelitian pada cabang olahraga atletik nomor lompat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Ditjen Dikti
- Djumidar. 2001. *Dasar-Dasar Atletik*, Jakarta : Depdiknas.
- Halim, Nur, Icsan. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Harsono.1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta P2LPTK Depdikbud.
- Jonath dkk. 1987. *Lari dan Loncat Latihan Teknik Taktik*. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra Offset.
- Nossek, J. 1982 *General theory of training*. National institute for sports, Pan African Press Ltd, Lagos
- Nurhasan. 2000. *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI.
- Roji. 2004. *Buku pendidikan jasmani dan kesehatan SD*. Jakarta: PT. Glora Angkasa Pratama. Erlangga.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dan olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Sri Wahyuni dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani SMP*. Jakarta: Pusat Perbukuan
- Sugiyono. 2000. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit CV Alfabetha.

RIWAYAT HIDUP



ANDI AGUSTIAWAN, Lahir di Benteng Kab. Bone pada tanggal 17 Agustus 1994. Anak ke Tiga dari Empat bersaudara, dan merupakan buah hati dari pasangan Andi Muslim dan Andi Ratnawati

Penulis memulai pendidikan di SDN 675 Buareng Kab. Bone masuk Tahun 2001 dan tamat pada tahun 2006, kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Kajuara Kab. Bone dan tamat pada tahun 2009, penulis melanjutkan studi di SMA Negeri 1 Kajuara Kab. Bone dan tamat pada tahun 2012. Kemudian pada tahun 2012 melanjutkan pendidikan di Universitas Negeri Makassar dan di terima pada Program Studi PGSD DIKJAS, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.